# Esperantista Vegetarano 2003




# Esperantista Vegetarano 2003

Organo de TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO (TEVA)

Movado fondita en 1908 - Unua Honora Prezidanto Lev N. Tolstoj


## *Enhavo*



*Kovrilo: Floranta Borago - Fotis: Filomena Canzano*


**Redaktoroj** : William SIMCOCK, Bob FELBY, Mark STEINBERG, Lilia FABRETTO



**Poŝta Adreso ĉe:** Lilia FABRETTO - Via Pietro Cartoni 12/12 - IT - 00152 ROMA, Italia
Faksimilo: 06 58202232 - Elektronika poŝto: centro.stampa@tiscalinet.it



*Presita de Tipolitografia Romagrafik - Via V. Putti 13 - 00152 Roma, Italia*

## *Karaj gesamideanoj,*

*multon oni parolas nuntempe pri militoj kaj paco, t.e. pri tiuj konceptoj, kiuj estas hodiaŭ en si mem kulture malaktualaj.*

*Laŭ antikva koncepto, malnova je miloj da jaroj, paco estas stato de nacio aŭ popolo, kiu ne estas militanta kontraŭ alia. Paco estas postmilita kontrakto. Paco kaj milito estas ligitaj unu al la alia. Estas pro tiu koncepto, ke iu eĉ timas pacon, kaj en Esperantujo estas iuj kiuj timas eĉ neŭtralecon kaj ne vidas la veran valoron de la ideo de neŭtraleco, kiun Zamenhof donis al ni.*

*La nova sento de Zamenhof, kiun ni trovas en "La Espero" kaj en la "Preĝo sub la Verda Standardo", ne estas ligita al partiaj, nedaŭraj, limigitaj, naciaj kontraktoj. Ĝi estas profeta voĉo, kiu flugas pli alten. Ĝi ne estas legendo. Ĝi sin renovigas ĉiutage en la homa konscio kaj laŭ tiu ĉi nova koncepto ĉiutage ĝi agas. Ĝi estas universala emo, kiu loĝas en ĉiu individuo. Ĝi ne konas naciojn, ĝi konas nur vivantajn estaĵojn.*

*Militoj kun ĉiuj pli kaj pli "modernaj", teruraj, mortigaj, armiloj prezentas cerban regreson, kaj estas historia heredaĵo el la tempo estinta, el mortintaj homoj. Vera paco, t.e. la nova sento, estas aktuala mensa progreso el vivaj, evoluintaj individuoj.*

*Timoj naskas militojn. La nova sento estas libera je timoj.*

*Ĝis la pasinta jarcento la nova sento estis espero, hodiaŭ la popolo de la nova sento estas realaĵo. Tiu ĉi popolo rifuzas oferbuĉojn kaj bruloferojn. Tiu ĉi popolo malkovris kaj vivas la vivon.*

## *Ĉiam antaŭen !*

*15an de Februaro 2003*
*Romo, Italujo*




*Fotis: Kristina Ĉiolina*

*Eventoj*

# La 15an de Februaro

*Libere, sen simboloj de politikaj partioj aŭ de religiaj kredoj, la samidean(in)oj kiuj sentis la alvokon de "La Espero" de L.L. Zamenhof ĉeestis la 15an de Februaro 2003 sur la stratoj kaj placoj en pluraj landoj, por elmontri la propran volon de paco kontraŭ ĉiuj militoj kaj perfortoj.*

*En Romo, Italujo, la suno briligis la kolorojn de la ĉielarkaj pacaj flagoj ne nur sur stratoj kaj placoj, sed ankaŭ sur balkonoj kaj fenestroj, de multaj domoj; gaje flirtante, la flagoj salutis sin de domo al domo, de homo al homo.*

*La nombro de la popolo de la paco, kiu manifestaciis la 15an de Februaro 2003 en diversaj landoj estis ĉirkaŭ 110 milionoj. En Romo, la manifestaciantoj nombris 3 milionojn.*

*Ni ne scias kiom da samidean(in)oj ĉeestis entute la mondan manifestacion, sed la lingvo de la paco ne mankis al la alvoko kontraŭ ĉiuj militoj kaj perfortoj.*

*Sen timo esti ekspluatataj por partiaj oportunaĵoj de iu ajn, la samidean(in)oj strebis kaj ĉiam strebos al universala paco, kiel antaŭeniro al supera grado de homa disvolviĝo.*

*Dum la porpaca manifestacio la samidean(in)oj donis intervjuojn al amaskomunikiloj. Flugfolioj kaj informmaterialo estis disdonitaj al la interesatoj. Pluraj personoj petis informojn pri nia lingvo, kiam ili aŭdis ke ĝi estas internacia kaj neŭtrala. Tio kaptas la intereson precipe de la junuloj, kaj pro tio la ĉeesto de nia lingvo devus esti ĉiam pli kaj pli videbla aŭ, pli bone, pli kaj pli aŭdebla en ĉiuj kampoj kaj en ĉiuj okazaĵoj.*

*El Eseo pri "Vortoj kaj Homoj"*

*de Arthur Jackson*

# *Diversaj Veroj*

*Kiam doktoro L. L. Zamenhof diris, en la unua Universala Kongreso de Esperanto (Boulogne-sur-Mer, Francujo, 1905), ke tie "kunvenas ne francoj kun angloj, ne rusoj kun poloj, sed homoj kun homoj", montriĝis, ke inter multaj aliaj lingvaj aferoj, tiu saĝa, alte estiminda homo ĝismedole sentas kaj profunde komprenas la danĝeran, dividan potencon de kategoriaj vortoj.*

*Ni mem ne forgesu kaj ni estu ĉiam plenkonsciaj, ke ĉiu kaj ĉio ŝanĝiĝadas ĉiumomente kaj, ke ĉiu kaj ĉio estas nedaŭra. Pro tio necesas, ke ni klare vidu, kio estas konvencia vero kaj kio estas absoluta vero. Ekzemple, ĉi tiu skribmaŝino kiun mi nun uzas, ŝajnas esti solida; mi ja vidas kaj palpas ĝian solidecon dum mi skribas. Tamen, kiel ĉiu lernejano scias, se ni povus ĝin rigardi tra ege potenca mikroskopo aŭ per la okuloj de fizikisto, ni tuj rimarkus, ke ĝi tute ne estas solida. Male, ni vidus nur kvazaŭan frenezan dancadon de eĉ plimalgrandaj eretoj ol atomoj - efektive, nur de mem leviĝanta aŭ mem kreanta energio - kaj tiu movado estas la esenco de la realeco.*

*Do, uzante la vorton "skribmaŝino" konvencie, ni tamen bone scias, ke laŭ la absoluta vero, troviĝas sub miaj fingroj ne skribmaŝino sed ĉiam ŝanĝiĝanta, nedaŭra, subatoma procezo. Kompreneble, tiu diferenco inter vero konvencia kaj vero absoluta ne multe gravas - almenaŭ ne en la ĉiutaga vivo. Tamen, estas konsilinde, ke oni ĉiam sciu, ĉu oni uzas vorton konvencie aŭ absolute - alie ni riskas mispensadi. Kiam iu akceptas konvencian veron kiel absolutan veron, ties menso misinformiĝas. Tio povas kaŭzi multe da ĝeno pro fuŝpensado kaj eventualaj nejustaj agoj.*

# *Egoismo, Semo de Milito*

*Egoismo estas la semo, inter aliaj aferoj, de disputoj kaj militoj, ĉar militoj komenciĝas en la mensoj de individuaj homoj. Por ke ni ne militu, por ke ni ne detruu la tutan mondon, estus necese ke ĉiu - kaj aparte estantaj kaj estontaj respondeculoj - strebu forigi la malhelpon de egoismo, komencante per la purigo de la propra menso!*

*Granda diferenco estas inter egoisto kaj saĝulo. Egoisto vidas nur apartajn aferojn. Li estas absorbita en siaj subjektivaj personaj, apartaj, psikologiaj kaj biologiaj bezonoj; kaj li estas plejparte blinda al la "kio estas". Aliflanke, saĝulo vidas la tuton, kaj la apartan kaj la universalan. Sekve, li rigardas ĉiun homon kun kompato kaj bonvolo, ĉar li vidas kiel kaj kial la homo neniam estas tute kontenta. Krome, pro tio ke li ne tenegas sin al io aŭ iu ajn, li, kiel eble plej, ĝuas la vivon, ne suferante pro nenecesaj memfaritaj malfeliĉoj.*

*Vidante kaj profunde komprenante la fakton de la nedaŭreco, saĝulo ne duobligas neeviteblajn suferojn. Ekzemple, se saĝulo serioze malsaniĝas, li suferas la korpan malsanon - sed sole la korpan malsanon -; li ne duobligas sian suferadon per subjektiva, egoisma grumblado, veado aŭ lamentado.*

*Resume kaj konklude: ni revoku al la memoro, ke por vivi saĝe, pace kaj feliĉe necesas ke oni estu plenkonsciaj kaj pri lingvaj kaj pri mensaj malhelpoj; kaj por forigi egoismon oni nepre devas, iamaniere klopodi koni sin mem; kaj se oni volas strebe plibonigi la mondon, necesas ke oni komencu ĉe si mem.*

*Kiel diras saĝuloj: la vera forto ne estas venki la malamikon, sed venki sin mem.*

# ALGOJ
# praaj plantoj: miriga nutraĵo

*de Federiko Ĉerruti*

## La naskiĝo de la pravivuloj

Laŭ teorio de kelkaj famaj sciencistoj, en la komenco la Tero estis *pangeo**, kaj ekzistis unu sola kontinento.

Dum sekva dilatiĝo, la *pangeo* dispartiĝis per ritma alternado de dilatiĝo kaj kuntiriĝo.

Estas fakto ke antaŭ miliardoj da jaroj grandegaj erupcioj de vulkanoj okazis. Kaj el pliparto de la vulkanaj gasoj devenis la praatmosfero; per kemiaj procesoj naskiĝis poste la unuaj plej simplaj pravivuloj.

Pro la mortigaj ultraviolaj radioj la tiutempaj primitivaj unuĉelaj organismoj devis vivi en akvo. Ili ne povis uzi la energion de la sunradioj, sed nur kemian energion. Kreiĝis poste ekrano de ozono (stato modifita de oksigeno), kiu ne tralasas la ultraviolajn radiojn, sed absorbas ilin. Kaj tiu ekrano de ozono permesis al la vivuloj kreski kaj evolui sur la Tero.

La transiro de la kemia energio al la utiligado de la sunradia energio t.e. fotosintezo, estis gravega evento en la historio de nia planedo. Fotosintezo estas sintezo de kemiaj substancoj per klorofilaj plantoj, kun la helpo de la luma energio.

## La algoj: origino de la vegetala regno

Inter la unuaj pravivuloj, la algoj ludis eksterordinaran rolon, kaj ili naskis la vegetalan regnon. Sen radikoj, floroj kaj semoj, kiujn la aliaj superaj plantoj posedas, la algoj migris sur la Tero per nekredebla evolua forto kaj adaptopovo. Ili estis ĉiam determina nutrobazo por la akvaj animaloj; ili iĝis la humo necesa por la vivo de la superaj plantoj; ili riĉigis la atmosferon je oksigeno.

Blualgoj, brunalgoj, ruĝalgoj, verdalgoj estas plej konataj; sed multegaj estas la specioj de algoj (ĉirkaŭ 40 000), el kiuj la plej multaj vivas en akvo sala aŭ dolĉa.

## *AFA*: sovaĝa kaj miriga

La sovaĝaj plantoj havas pli vivpovan forton ol tiuj kiuj estas kultivataj, kaj ili pli efike kontraŭstaras al eksteraj atakoj. Virusoj kaj bakterioj preferas kultivitajn grundojn kaj malfacile ili trafas la organismojn, kiuj estas nutrataj per sovaĝaj plantoj.

Kiel dirite, de la komenco de la vivo sur la Tero la algoj estis la bazo de la nutrado por ĉiuj vivantaj estaĵoj, kaj en si mem la algoj havis kaj havas ĉiujn nutrajn elementojn, kiuj estas bezonataj de la vivuloj.

En la lago *Upper Klamath*, Oregonio, Nord-Ameriko, kreskas la algoj *AFA* (*Aphanizomenon Flos-Aquae*). Ili komencis disvolviĝi kaj evolui en tiu lago antaŭ ĉirkaŭ 7000 jaroj.

Sekve de grandega erupcio de la monto *Mazama*, amaso da minerala enhavo, kiu estis en la internaĵo de la Tero, estis alten ĵetita kaj poste ĝi falis sur la surfacon de la montaro kaj riĉigis la grundon je ĉiuspecaj mineraloj. Krome surfacaj kaj subteraj riveroj portis amason da pura akvo kaj nutrajn elementojn al la lago.

La ĉi-supra panoramo montras kial la algoj *AFA* estas tiel gravaj al la homa nutrado, en kiu ofte mankas naturaj elementoj.

## La ĉefaj ecoj de la algo *AFA*

La diversaj specioj de algoj havas precipajn ecojn. Sinteze, la ĉefaj ecoj de la algo *AFA* estas la jenaj:

- pliiĝo de energio, de fizika vigleco, de mensa klareco;
- malpliiĝo de streso;
- kontraŭdeprima;
- plifortiĝo de la imuna sistemo;
- normaliĝo de la metabolo de la grasoj kun sekva malpliiĝo de la korpa pezo;
- rejuniĝo de la haŭto kaj de la tuta organismo;
- malpliiĝo de la kvanto da kolesterolo;
- ili protektas la organismon kontraŭ la difektoj de la liberaj radikaloj.

Ne nur en la estinteco la algoj estis esenca nutraĵo por la vivuloj; kaj ili estas nutra mirinda helpo al la nuntempaj estaĵoj. Sed tempo venos kiam oni devos aldoni la algojn vastskale al la homa nutrado pro la tre malmultekostaj proteinoj kaj la aliaj substancoj, kiujn ili enhavas; kaj ili estos necesaj por la homaro, kiu iĝas pli kaj pli multnombra kaj malsata.

* la vorto *pangeo* devenas de la greka, "*pan*" ĉio, kaj "*ge*" tero

*d-ro Riccardo Pinori kun la gejunuloj en BONA ESPERO - Alto Paraiso, Brazilo*

*Realaĵoj*

# Esperantista vegetarana medio en BONA ESPERO

*de d-ro Riccardo Pinori*

La ekonomio en Brazilo de jardekoj balanciĝas inter evoluo kaj subevoluo. Ankoraŭ hodiaŭ ĝi baziĝas ĉefe sur agrikulturo, kies potencialo restas ne ĝisfunde ekspluatata. Sekve de tio en la tuta lando kaj ĉefe en la malriĉaj ŝtatoj de la centro kaj nord-eosto ekzistas mizero, malsato kaj analfabeteco.

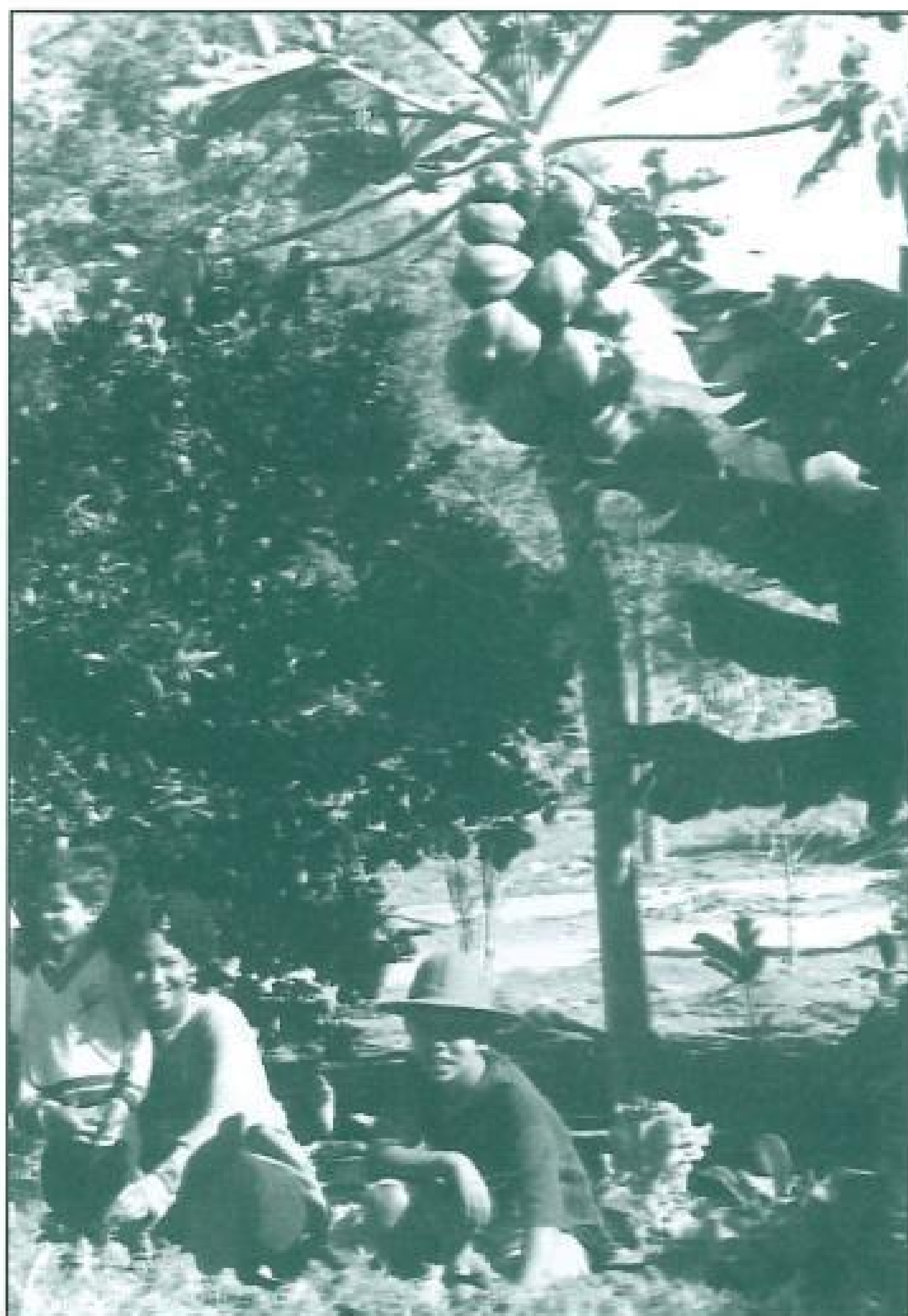
Tiom pli malfacilaj estis la kondiĉoj kiam en 1957 grupo da esperantistoj, spite al ĉiuj malfacilaĵoj, decidis fondi la esperantistan komunumon "Lerneja farmo BONA ESPERO". Por la sidejo de tiu institucio oni elektis la belegan sovaĝan altebenaĵon, kiu troviĝas en la centro de Brazilo. Tiu sidejo situas apud la hodiaŭa urbeto *Alto Paraiso*, en mediprotektata regiono, kie antaŭ kelkaj jaroj oni starigis la nacian parkon *Chapada dos Veadeiros* (Altebenaĵo de cervoj).

En BONA ESPERO esperantistoj ankoraŭ hodiaŭ protektas, edukas kaj instruas infanojn plej ofte sen familioj, aŭ kiuj spertas ege mizerajn vivkondiĉojn. Ili estas alfabetigataj (ankaŭ pere de Esperanto kaj kun la kunlaboro de limtempaj volontuloj kiel mi) danke al la ekonomia subteno de esperantistoj el pluraj landoj. En la lastaj jaroj fakte, pro la malfacila situacio de la Brazila ekonomio, la ŝtato limigis sian helpon preskaŭ nur al senpaga livero de elektra energio! Malgraŭ tio, kaj danke al la sindonemo de la prizorgantoj, jam pli ol 350 geinfanoj estis alfabetigitaj en la daŭro de la jaroj, kaj preskaŭ 20 el ili nun instruas en la najbaraj urbetoj kiel diplomitaj geinstruistoj.

De tempo al tempo la esperantistoj aŭdis paroli pri BONA ESPERO, sed neniam oni rimarkis ke tie la homoj sin nutras laŭ vegetarana vivmaniero. Jes fakte, tie la ĉefaj bazaj elementoj por pretigi la tagan menuon estas rizo aŭ spagetoj aŭ legoma supo, fazeoloj aŭ sojfaboj kune kun aliaj legomoj, kaj fruktoj. Ankaŭ lakto kaj fromaĝo troviĝas en la ĉiutagaj menuoj por provizi la geinfanojn per plia kvanto da proteinoj. En la lerneja farmo oni memproduktas, malgrandskale nur la necesajn legomojn por la komunumo, ĉar la grundo estas ne taŭga por komerca agrikulturo. Tiu

agrikultura aktiveco, kiu preskaŭ garantias memsufiĉon por ĉirkaŭ 50 loĝantoj, estas zorge realigata laŭ ekologiaj kaj mediprotektaj metodoj. La kreskado de la legomoj kaj de la arbofruktoj estas stimulata nur per organikaj produktoj. Kiel kontraŭparazitaj rimedoj oni ne uzas kemiaĵojn. La multnombraj birdoj kiuj vivas en la bieno solvas la problemon, repagataj per granda procentaĵo de la fruktoj kaj de la legomoj kiuj kreskas en la ĝardenoj mem!

Mi restis tie dum la aŭtuna kaj vintra sezonoj, kaj mi ĝoje helpis al starigado kaj vartado de la tria legomĝardeno, planita por ke BONA ESPERO povu atingi memsufiĉon en la legomproduktado. Mi helpis ekde la komenco per tranĉado de arboj, plugado de la grundo kaj pretigado kaj utiligado de natura kompoŝto. Mi helpis ankaŭ al plantado, akvumado kaj rikolto de la legomoj kultivitaj, kiuj estas esence tiuj de ni ĉiuj konataj kiel tomatoj, karotoj, kukurboj, ruĝbetoj, cepoj, spinacoj, k.t.p. Jes mi helpis ĝis la rikolto malgraŭ la vintro, ĉar tie feliĉe, danke al la tropika klimato, la legomoj kreskas dum la tuta jaro.



Pri la fruktoĝardenoj la sperto estis tiom pli interesa. Fakte krom la fruktoj de ni ĉiuj konataj kiel oranĝoj, citronoj, mandarinoj, akvomelonoj, bananoj, ananaso, k.t.p., tie ekzistas amaso da aliaj ekzotikaj fruktoj kiel avokado, graviolo, gujavo, abutikabo, papajfrukto, pasifloro, pitango, k.t.p. (vidu tabelon en la sekva paĝo) kies nuraj nomoj flarigas al ni ekzotikajn parfumojn. Sen troigi mi povas garantii al vi ke gustumado de kelkaj el tiuj fruktoj, ĉefe kiel fruktosukoj, fariĝas preskaŭ nirvana sperto.

*maldekstre: papajo kun fruktoj, kaj infanoj en BONA ESPERO*

| | |
|---|---|
| **avokado:** | Pir-aŭ pomforma frukto el tropika arbo kun bongusta tre butereca kaj nutra karno; |
| **graviolo:** | granda helverda frukto el arbo, utiligata por produkti tre bongustajn fruktosukojn; |
| **gujavo:** | glob-aŭ pirforma frukto produktata de arbo el mirtacoj kies pomgrandaj beroj estas uzataj por marmelado; |
| **jabutikabo:** | globforma tre bongusta bero kiu kreskas sur la trunko kaj sur la branĉoj de arbeto el familio de mirtacoj; |
| **mango:** | karnoriĉa persik-simila ovoforma frukto, riĉa je suko kaj iom acideta kaj tre bongusta; |
| **papajfrukto:** | longa flava frukto produktata dum la tuta jaro, tre ŝatata pro sia parfumeca kaj aroma karno; |
| **pasifloro:** | arbusta grimpanta planto kun kuriozaj ornamaj floroj, kiu produktas aromajn fruktojn, kiuj estas utiligataj por fruktosukoj; |
| **pitango:** | helruĝa ovoforma acideta bero produktata de arbeto el mirtacoj manĝebla kruda sed prefere utiligata por konfitaĵo. |

Laste mi ne povas ne paroli pri la kafoplanto el kiu devenas la nacia trinkaĵo de Brazilo. Tiu arbeto produktas tre bonodorajn blankajn florojn, kiuj rapide transformiĝas en ruĝajn berojn, kaj post la rikolto kaj la sekigado sub la suno, en krudan kafon. Antaŭ ĝia utiligo oni rostas la krudajn grajnojn de kafo kaj mi neniam forgesos la aroman inundon en la hejmo dum tiu, por mi, preskaŭ magia rito.

Dum mia plurmonata restado en BONA ESPERO mi konvinkiĝis, danke al la oficialaj rekonoj en la naciaj gazetaro kaj televido, ke tiu esperantista institucio pro la signifa laboro kontraŭ malsato, malsano kaj senalfabeteco, notinde kontribuis kaj kontribuas al diskonigo kaj disvastigo de Esperanto kaj de vegetarismo en Brazilo. Ankaŭ pro tio BONA ESPERO meritas la helpon kaj subtenon de ĉiuj bonvolaj gesamideanoj.

# *Ho, kiun ni revidas : la VITAMINON BO DEK DU !*

*de Pamela Wifts*



*(Kristaloj de Vitamino B12)*

De tempo al tempo alvenas ondoj da intereso por la Vitamino B12 (kobalamino), kun grava maltrankviliĝo pro ĝia manko en la nutrado, ĉe tiuj, kiuj sin nutras nur per la produktoj de la vegetala regno.

Poste, la temo perdas intereson, kaj la Vitamino B12 iĝas tute forgesita kaj eĉ subtaksita.

Sed restas fakto: por eviti neatenditajn, malagrablajn surprizojn pri la propra sanstato, estas konsilinde ke oni atentu ĉiujn nutrofaktorojn; kaj precipe tiuj vegetaranoj, kiuj ne manĝas ankaŭ animalajn produktojn, devus konstante kontroli ĉu ili havas mankon de Vitamino B12 en la organismo.

**Kio estas la Vitamino B12 ?**

La Vitamino B12 (kobalamino) estas ruĝa kristala substanco, kiu estis izolita de la hepato en 1948. Ĝi enhavas kobalton. Ĝi estas solvebla en akvo. "Staplejo" de ĝi estas la hepato.

Tiu ĉi molekulo, kiu konsistas el centoj da atomoj, rilatas kaj al hemoglobino (pigmento kiu koloras la ruĝajn globulojn) kaj al klorofilo (verda planta substanco esenca por la procezo de karbonasimilado).

Bakterioj, fungoj kaj algoj povas sintezi la Vitaminon B12, sed aliaj plantoj, la homo kaj la aliaj animaloj ne povas.

Ŝajnas ke la homo ne ricevas tiun substancon per bakteria procezo en la propran digestan aparaton. Nur se la vegetaĵoj estas fermentintaj, ili povus provizi per ĝi la homan manĝon.

Ĝi estas mezurata per mikrogramoj (mikrogramo estas milionono de gramo).

**De kie la homo kaj la aliaj animaloj ricevas la Vitaminon B12?**

B12 formiĝas en la korpo de la homo kaj de la aliaj animaloj el bakterioj.

Spertuloj asertas ke la precipa fonto de B12 estas en viando kaj en animalaj produktoj.

Sed de kie la herbomanĝaj animaloj, kies viandon la homo manĝas, ricevas ĝin?

Tre malgranda kvanto da ĝi ekzistas en kelkaj plantoj, kiel ekzemple algoj kaj fungoj. Parto el la kvanto bezonata de la homoj kaj de la aliaj animaloj formiĝas en ilia korpo.

Herbomanĝaj animaloj, t.e. la remaĉulaj bovoj, ricevas la B12 per bakteria procezo, kiu okazas en la vegetaĵoj kiuj estas en ilia unua stomaka poŝo.

## La natura fonto de B12

Etaj organismoj kiel ekzemple kelkaj bakterioj, malgranda nombro da ŝimoj, kaj malmultaj mikroorganismoj estas la natura fonto de B12. La tuta kvanto de tiu ĉi vitamino, kiu estas en la hepato kaj en la viando, devenas de mikroorganismoj. La organismoj, kiuj produktas tiun vitaminon, vivas en naturaj medioj.

Komunumoj, kiuj loĝas ĉe naturaj medioj, trovas tie sufiĉan kvanton da B12, kaj kutime ili ne havas mankon de ĝi.

Laŭ *K. Rohatgi (Effect of Germination on Vitamin B12, Values of Pulses, Journal of Nutrition, 1955)* kobalamino estas en semoj, kaj tio aperas precipe dum ĝermado. Ankaŭ maraj algoj enhavas tiun vitaminon. Laŭ *Journal of the Royal Society of Arts, Aspects of Vitamino B12*, 1958, 50/100 g da algoj *"laverbread"*, kiujn oni manĝas en Kimrujo, aŭ da *"dulse"*, kiujn oni manĝas en Skotlando kaj en Irlando, donas la tagan kvanton de la vitamino, kiun la homa organismo bezonas.

## Kiom da B12 la homo bezonas?

Imagu la kvanton de:
- 1 kilogramo (4 aŭ 5 pomoj);
- 1 gramo (1 frago);
- 1 miligramo t.e. la milona parto de 1 gramo;
- 1 mikrogramo t.e. la milionona parto de 1 gramo

Bone. Plenkreska homo bezonas ĉirkaŭ 1 mikrogramon da Vitamino B12 ĉiutage. Malpli ol tiu kvanto, se ĝi restas ĉe la limoj, ne kaŭzas malsanojn. La opinioj de la spertuloj pri la kvanto varias de 0,5 al 5 mikrogramoj. Tamen la kvanto bezonata de la homo estas minimuma.

Krome, provizo de 1 miligramo da B12 en la organismo daŭros de 2 ĝis 5 jarojn. Sen la ĉiutaga bezonata kvanto, la homa organismo povas pluenvivi 4 aŭ 5 jarojn; poste, malsa-

noj povas trafi.

Se oni sin nutras nur per fruktoj kaj vegetaĵoj kaj ne havas mankon de B12 post 20 aŭ 30 jaroj de tiu manĝmaniero, povas esti ke oni ricevas la vitaminon pro:

a) kresko de la cirkulado de la molekuloj inter la hepato kaj intesto;
b) malkresko de la ekskrecio;
c) modifita intesta flaŭro kiu permesas intestan sintezon kaj sorbadon.

**La ruĝa vojaĝanto**

Kutime la nutraj elementoj estas sorbataj de la korpo sen bezono ke produkto sekreciita de la korpo helpu la sorbadon.

Sed nia ruĝa vojaĝanto, la Vitamino B12, bezonas helpon.

Dum la digestado, ĝi estas ellasata el manĝaĵo. Ĝi estas "ekstera faktoro". Kombinita kun "interna faktoro" sekreciita de la parietaj ĉeloj kiuj tegas la stomakon, ĝi malsupreniras la maldikan inteston ĝis la malproksima parto el ĝi (la tria), kiu estas la ileo; tie, en la ileo, ĝi estas kaptata de specifaj molekuloj, kiuj estas en la intesta parieto.

Kombinita kun la "interna faktoro", ĝi estas sorbata en la korpon per la intesto. Tiu ĉi procezo estas tre grava. Fakte, tio evitas la ekaperon de danĝeraj perturboj estigitaj pro la manko de la kombina sorbado.

Kaŭzoj de malbona sorbado povas esti:
- kirurgiaj operacioj kun desekcado de tiu parto de la stomako kiu produktas la "internan faktoron";
- daŭra manko de fero;
- kelkaj medikamentoj;
- maljuniĝo.

Sume: en la Naturo ekzistas sufiĉa kvanto da kobalamino por la nutrado de la homo. Sed kobalamino, kiu estas "ekstera faktoro", povas esti sorbata en la organismon nur se la stomako produktas la enzimon, kiu estas nomata "interna faktoro".

**Daŭras la vojaĝo**

Kiam B12 eniras la sangofluon, ĝi eniras per proteina transportilo (transkobalamino II). La transportila proteino portas la molekulojn al la kreskantaj ĉeloj en la korpo, kiuj sorbas la substancon kaj permesas ke ĝi plenumu sian funkcion. B12 kiu restas en cirkulado, post ĉirkaŭ 8 horoj trovos atendanta ĝin alian proteinon, t.e. transkobalaminon I.

Nur 1,5 mikrogramoj da B12 povas esti sorbataj je specifa tempo per la meĥanismo de la "interna faktoro". Tiu ĉi meĥanismo estas aktiva. Ekzistas ankaŭ pasiva meĥanismo kiu agas kiam granda kvanto da B12 estas enstomakigita tra la buŝo; kaj pro tio ĝi estas devigata trovi vojon en la organismon, ĉar la kvanto estas troa kaj ĝi estas premanta.

Normala homa estulo havas provizon de 2-4 miligramoj da B12 en la hepato; tiu kvanto daŭros, kiel dirite, plurajn jarojn se, ial, la provizo da B12 al la sango estus ĉesinta.

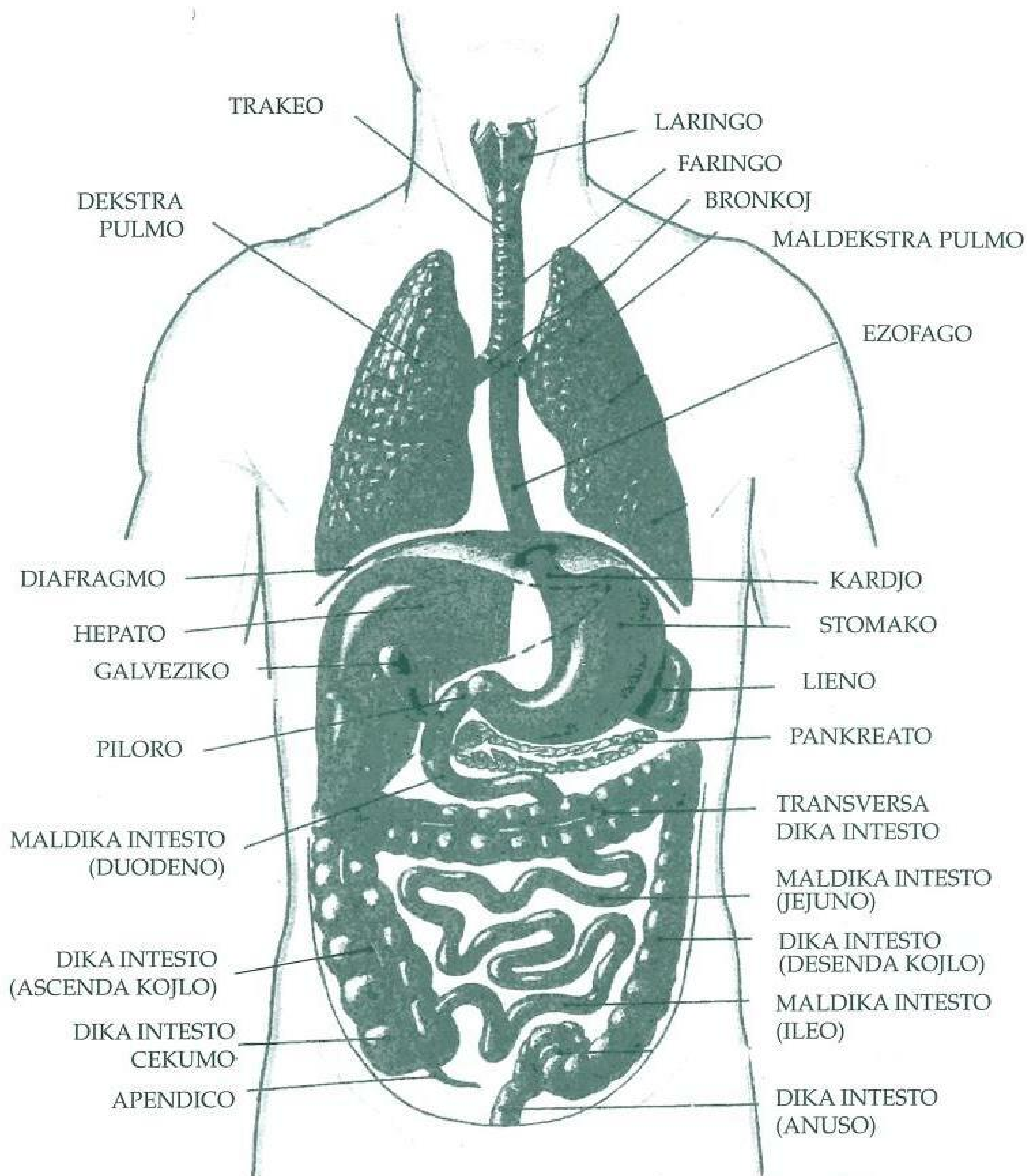
La galo estas la ĉefa vojo al ekskrecio de B12 el la korpo. Sed per normala meĥanismo de "interna faktoro" parto de la gala B12 estas resorbata en la ileon kaj tiun parton de B12 la korpo povas ankoraŭ uzi.

**Perturboj pro manko de B12**

Tri ĉefaj perturboj estas ligitaj al la manko de la Vitamino B12: nervaj difektiĝoj, pernicioza anemio kaj mensaj malsanoj.

- Nervaj difektiĝoj. B12 estas esenca por la nerva sistemo, kaj ĝi

# LA DIGESTAJ ORGANOJ EN LA KORPO DE LA HOMO



agas precipe sur la mjelinon. La mjelino estas blanka, grasa substanco, kiu ĉirkaŭas kaj ŝirmas la neŭronajn cilindraksojn, la nervojn de la spino kaj de la cerbo.

- Pernicioza anemio. Megaloblasta aŭ pernicioza anemio estas malbona stato de la sango kun plivolumeniĝo de la sangaj ĉeloj (la sangaj ĉeloj estas pli grandaj ol la normalaj). Pernicioza anemio fakte ne estas kaŭzata de karenco de B12, sed de nekapablo de la organismo utiligi la vitaminon pro manko de la "interna faktoro" en la gastra sekreciado.
- Mensaj malsanoj. Pliigo de B12 plibonigas la memoron de la maljunuloj, kaj helpas mildigi la problemojn je mensa laciĝo, konfuziĝo kaj senorientiĝo.

**Ĉu al strikta vegetarano mankas Vitamino B12?**

Laŭnatura vivado ebligas al tiuj, kiuj sin nutras per freŝaj fruktoj kaj vegetaĵo ricevi la bezonatan kvanton da B12.

Ĝis antaŭnelonge en la grundo, en la akvo kaj en la ĉiutaga manĝaĵo, higieno estis laŭnatura, kaj ankaŭ bakterioj utilaj al la sanstato de la homoj tie vivadis; pro tio kutime la homoj ne suferis pro manko de B12.

B12 formiĝas el bakterioj, kaj en nia aktuala asepsa mondo, ne nur utilaj bakterioj sed multegaj nutroelementoj estas detruitaj, kaj pro kemiaĵoj kaj pro teknologiaj agadoj.

Okazis ankaŭ ke sanaj simioj, kiuj antaŭe sin nutradis per fruktoj en sovaĝejo kaj poste estis kaptitaj kaj truditaj en higiena kaptiteco, kelkfoje suferis en kaptiteco pro manko de B12.

Kiel sciate, nutrado per la solaj produktoj de la tero enhavas ĉiujn bezonatajn nutroelementojn: fakte ne estas manko de ili en la nutrado, sed estas la homo, kiu ilin detruas.

# *Klorofilo, la sunkaptilo,*
## *fonto de vivo kaj de energio*

### *de Andreo Flores*

*De tiu flama astro, kiu distancas 150 milionojn da kilometroj de nia terglobo, devenas ĉio kio vivas, kaj la lumo kaj la energio.*

*Klorofilo, el la greka "chloros" verda kaj "phyllon" folio, estas la ligo inter nia mondo kaj la suna energio, sen kiu la vivo sur nia planedo ne povus ekzisti.*

*Klorofilo, la verda substanco en la verda folio enkaptas la sunlumon kaj transformas ĝin en tiun formon de energio, kiun ĉiuj vivantaj estaĵoj sur la Tero uzas.*

*Kiam la sunlumo malsupreniras kaj suriĝas sur folio, en ĝi io stranga okazas: en la malgrandaj molekuloj kiuj formas la planton, la karbona dioksido (t.e. la gaso kiu rezultas de la spirado de la homo kaj de la aliaj vivaj estaĵoj) kaj la akvo mistere transformiĝas. La karbona dioksido estas sorbata rekte el la aero fare de la planto, kaj la planto ellasas la oksigenon en la atmosferon por revivigi la aeron, kiun ni spiras. Fakte ni estas kreitaĵoj de la suno, kaj klorofilo - la sunkaptilo - estas nia ligo kun senlima energio, kiu atingas nin de astro, malproksima al ni, kiel dirite, 150 milionojn da kilometroj!*

*Klorofilo, tiu verda likvaĵo, estas la sango de la plantoj, kaj ĝi similas al la homa kaj animala hemoglobino, kiu koloras la ruĝajn globulojn de la vertebruloj, kaj transportas oksigenon kaj karbonan dioksidon tra la organismo.*

*La multegaj, manĝeblaj, verdaj plantoj estas sanigaj al nia organismo, kaj klorofilo, inter aliaj ecoj, estas uzata:*

- *por stimuli la formiĝon de ruĝaj sangaj globuloj;*
- *por pliviglîgi korajn muskolojn;*
- *sur vundoj, brulvundoj, skrapvundoj, kiel stimulilo de la ĉeloj kaj por la kresko de novaj, sanaj histoj;*
- *por plifortigi la reziston de la korpaj ĉeloj al bakterioj kaj ĝermoj;*
- *kiel senodorigo;*
- *kiel dentopasto, kiu antaŭmalhelpas pioreon, karion, gingiviton, kaj aliajn dentajn perturbojn.*

# spikumaĵoj

- Bone. Estas pruvite: malgraŭ ĉiuj sciencaj kaj politikaj provoj, la potenculoj de la tero, la leĝdonaj instancoj, la kongresoj kaj la parlamentoj de la mondo ne povas ŝanĝi la Leĝojn de la Naturo!

- Oni asertis ke pro la progresoj de la medicino, baldaŭ ne ĉeestos sufiĉe da sanaj homoj, kiuj zorgu pri la malsanuloj.

- Dum piedirado, ĉiu kruro ripozas duonon de la tempo. Ni laciĝas starante, ĉar neniu kruro ripozas.

- La angla anatomiisto d-ro Munroe asertas ke la strukturo de la homa korpo kiel maŝino je normala stato estas perfekta; ĝi ne havas en si mem signojn per kiuj oni povas antaŭdiri ĝian kadukiĝon. Evidente ĝi estas intencata daŭri por ĉiam.

- Manĝigi la pacienton por redoni al li forton estas la plej certa rimedo por lin pli malsanigi.

- Stranga aspekto de la vizaĝo povas aperi antaŭtempe, se persono ne manĝas fruktojn, kiuj enhavas la plej bonan akvon, aŭ ne trinkas sufiĉe da akvo ĉiutage. Kiam tio mankas al li aŭ al ŝi, la vizaĝo aperas pli malgrasa kaj la haŭto estas faldita kaj ŝrumpinta.

- 45 jaraĝa virino el Portlando, Oregono, Nord-Ameriko, kiu estis en Kalifornio dum tertremo, ricevis kompletan uzon de siaj paralizitaj brakoj kaj kruroj pro la ŝoko.

- Li Ching Yu el Kaishsien, Ĉinio, vivis 197 jarojn. Li diris ke lia longviveco estas pro lia mensa paco, kaj ke ĉiuj povas vivi almenaŭ 100 jarojn per la atingo de interna paco.



# Vegetarismo Hodiaŭ

*de Francesco Maurelli**

Hodiaŭ vegetarismo estas realo, granda kaj grava, kiun neniu povas ignori. Fakte dum la lastaj jaroj ĉiam pli ofte malfermiĝas vegetaranaj restoracioj, kaj vendejoj kie oni povas aĉeti fruktojn kaj vegetaĵojn kiuj estas organike kultivataj.

La sanigaj rezultoj de tiu ĉi vivmaniero montras la pozitivecon de vegetarismo, kiu estis akceptita kaj aplikita de famaj homoj kiel ekzemple la filozofo Pitagoro, la sciencisto kaj pentristo Leonardo da Vinci (pr. Vinĉi), Mahatmo Gandhi, Nobelpremiito Romain Rolland, Lev Tolstoj kaj multaj aliaj. Tolstoj mem estis esperantisto kaj vegetarano, kaj li fondis kune kun L.L. Zamenhof la Esperantistan Vegetaranan movadon.

Sed, kio estas vegetarismo?

Vegetarismo estas vivado nur per la produktaĵoj de la vegetala regno por motivoj salubraj, etikaj, asketaj, ekologiaj; kaj vegetarano estas tiu, kiu ne manĝas animalojn.

La nombro de vegetaranoj, tagon post tago, ĉiam plialtiĝas. Statistikoj ne ĉiam estas veraj kiel vorto de profeto, tamen la komparo de vegetaranaj fontoj kun la statistikaj informoj de la Agentejo *Eurispes 2002* montras sinteze la jenan situacion pri vegetarismo en kelkaj landoj:

| Lando | Loĝantoj en milionoj | % da vegetaranoj |
|---|---|---|
| Aŭstrio | 8,1 | 3-4% |
| Belgio | 10,2 | 2% |
| Britio | 59,5 | 7-10% |
| Francio | 58,6 | 2% |
| Germanio | 82 | 8% |
| Hindio | 997,5 | 83% [15-20% veganoj] |
| Hispanio | 39,4 | 2% |
| Italio | 58 | 5% |
| Nederlando | 15,8 | 4-5% |
| Svedio | 8,8 | minimume 7% |
| Svislando | 7,1 | 4% |

Laŭ *Eurispes*, dum la unua duono de la jarcento, la nombro de vegetaranoj en Italio estos pli granda ol tiu de viandmanĝantoj, kaj la optimisma antaŭvido estas la jena:

- 1999: 1,5 milionoj
- 2002: 2,9 milionoj
- 2010: 7,0 milionoj
- 2030: 21,0 milionoj
- 2050: 30,0 milionoj

Sed kial hodiaŭ homoj estas vegetaranoj?

Kiel mi jam diris, la kialoj estas pluraj: salubraj, etikaj, asketaj, ekologiaj...

Sed... ĉu ĉiuj vegetaranoj akceptas ĉiujn tiujn kialojn, aŭ nur kelkajn?

Mi pensas ke multaj hodiaŭaj kaj morgaŭaj vegetaranoj estas kaj estos tiaj nur por sanigaj celoj. Mi kredas ke post 40/50 jaroj duono de la italoj (laŭ la antaŭvido vegetaranoj) ne komprenos la veran bazon de la vegetarana movado: la etikajn kialojn. Laŭ mi, vegetarano sen etiko ne estas vera vegetarano.

Vegetarismo, same kiel esperantismo, enhavas internan ideon, kiun ĉiuj vegetaranoj devus koni kaj aprobi.

Ĉu tiu 'interna ideo' de la vegetarana movado estas hodiaŭ aktuala? Aŭ ĝi estas tute senespera kaj neutila? Ĉu ĝi povas esti nova pensmaniero de la tria jarmilo?

Ne estas facile respondi al tiuj ĉi demandoj!

Mia koro tuj respondus 'JES': ĝi vere estas aktuala kaj la homoj baldaŭ konvinkiĝos pri tio.

Tamen mia cerbo estas multe pli prudenta.

En tiu ĉi mondo, en kiu unu ŝtato, sen la aprobo de iu internacia organizo, povas ataki aliajn ŝtatojn, mortigi milojn da homoj, tute trankvile, tute sen problemoj; en tiu ĉi mondo, en kiu vivisekcio estas konsiderata scienco, kvankam multaj sciencistoj diras la malon; en tiu ĉi mondo en kiu amaskomunikiloj reguligas la vivon de la homoj (ankoraŭ ne de ĉiuj, bonŝance...), vere tiu 'interna ideo' de la vera vegetarana movado havas malfacilaĵojn konkeri la homajn korojn.

Hodiaŭ la defio por la vegetaranoj ne plu estas vegetaranigi homojn: estas instrui al la homoj (vegetaranoj kaj ne) la etikajn bazojn de vegetarismo.

Nun estas la tempo liberigi la vivantajn estaĵojn de la perforto de la homo, kiu sin taksas absoluta mastro de la Naturo, kaj suferigas, turmentas la animalojn ankaŭ por manĝi ilin.

La animaloj ne estas por manĝo.

La animaloj ne estas senanimaj objektoj, kiujn la homo igas produktoj por vendo. La vorto mem, kiu enhavas la radikon -anim- montras ke ili estas parto de la vivantaj estaĵoj.

La animaloj ne devas esti viktimoj, kiujn la homo pro malnovaj tradicioj kaj moroj foroferas al iu dio merkata aŭ religia.

Leonardo da Vinĉi diris: "venos tempo en kiu mortigo de besto estos konsiderata kiel mortigo de homo".

Tiel same kiel la homo, la bestoj estas parto de la Naturo, kaj en ĝi la homoj kun aliaj animaloj rajtas vivi.

Vegetarismo hodiaŭ estas etika progreso kaj socia bezono, ĉar:

- la amaso da vegetaĵoj por la nutrado de la animaloj, kiuj estas destinitaj al la buĉado, povas esti uzata por nutri homojn, kiuj mortas de malsato (pli ol 8 000 000 ĉiujare);
- la produktoj de la tero sufiĉas por nutri homojn kaj animalojn sen intensiva kultivado, sen organismoj genetike modifitaj, sen intensiva bredado, kaj sen buĉado;
- la kaŭzoj de malsato kaj de la terura malriĉeco en la mondo ne estas manko de rimedoj, sed estas manko de tutmondiĝa moralo;
- la plimulto el la vegetaranoj kredas ke "kiom longe ekzistos animalaj buĉejoj, tiom longe ekzistos homaj buĉejoj" t.e. militoj, kaj ili kredas ke la nuntempaj militoj estas pura frenezo;
- la nekredebla amaso da mono por armiloj kaj militoj povas esti uzata por mildigi la suferadojn pro malsanoj kaj malsato de la homoj en la tuta mondo.

Vegetarismo estas paca, pozitiva, kultura revolucio. Alia mondo kaj alia nutraĵo estas ebla.

** Francesco (pr. Franĉesko) MAURELLI estas 19 jaraĝa esperantista vegetarano, kaj li prezentis la ĉi-supran "Vegetarismo Hodiaŭ" dum la Kunveno de TEVA ĉe la UK (Julio/Aŭgusto 2003) en Gotenburgo, Svedio.*

# *ZORAJDE FESTAS 99 JAROJN*















*Fotoj: Kristina Ĉiolina kaj C. F. Turris*

# *ZORAJDE FESTAS 99 JAROJN !*

Zoraide Del Giudice Carrubba (*pr. Zorajde Del Ĝudjĉe Karrubba) bonvenigas la gesamideanojn, kiuj venis al ŝi por festi ŝian 99-an naskiĝtagon, en Esperanto. Ŝi diras "mi hontas kiam mi ne parolas Esperante kun la samideanoj".*

*Zorajde estas instruistino profesie, en la vivo, kaj en la koro; sed antaŭ ĉio ŝi mem lernas konstante. Ŝi havas la dignon de la inteligenteco; ankaŭ ŝia irmaniero kaj teniĝo estas dignoplenaj.*

*Zorajde naskiĝis la 25an de Marto 1904 en* Basiliano, *(Regiono* Friuli*), kiu estas en la parto nord-eosta de Italio. Kiel profesia instruistino ŝi instruis en Italio, kaj eksterlande en Greklando, Tunizio, kaj en Libio kie ŝi edziniĝis.*

*De post la fino de la dua mondmilito ŝi loĝas en Romo, Italio. Kaj en Romo okazis ŝia renkontiĝo kun nia lingvo.*

*Unu tagon ŝi trovis sur sia skribotablo tajpitan folion. Ŝi legis ĝin kaj ŝi malkovris ke ekzistas nova internacia lingvo, kies disvastiĝo povus helpi la popolojn facile komuniki inter si.*

*Ĉiam ema ekscii novaĵojn, kaj altirita al la antaŭviditaj sociaj celoj de tiu ĉi nova lingvo, ŝi tuj kontaktis la lokan E-grupon, kaj ŝi renkontis la paron Karolina kaj Luiĝi Minnaja (oni ne povis koni ilin sen lerni kaj ami Esperanton).*

*De tiam ŝi ne perdis okazon por semi kaj disvastigi nian lingvon, kaj ŝi partoprenis E-eventojn, renkontiĝojn kaj UK-ojn en pluraj landoj.*

*Kvankam ŝi nuntempe estas profundaĝa kaj malpovigita aktivi kiel antaŭe, ŝia entuziasmo kaj intereso restas ĉiam vivaj per publikaĵoj, kiujn ŝi ricevas kaj atente legas, kaj per pluraj personaj kontaktoj, kiujn ŝi kultivas.*

*Konstante ŝi daŭrigas semi per klero, scio kaj saĝeco. Ŝi estas serioza sed ne peza, kaj samtempe humura kaj plena je vigleco kaj energio. Ŝi neniam insistas, ŝi neniam trudas. Ŝi scias aŭskulti, kaj je la taŭga momento ŝi esprimas sprite sian saĝecon kaj kulturan penson. La junuloj sorbas ŝiajn vortojn, kiuj estas rektaj kaj koncizaj. Parkere ankoraŭ nun ŝi citas versojn de L.L. Zamenhof en Esperanto, kaj en la itala de* Dante Alighieri (pr. *Aligieri*).

*Al neesperantistoj, kiuj ankaŭ ĉeestis ŝian feston, kaj al ĵurnalisto kiu petis la sekreton de ŝia bonfarto kaj de ŝia vigleco je tiu profunda aĝo, Zorajde entuziasme respondis ke tion ŝi ŝuldas al Esperanto.*

*Kutime oni asertas ke la vegetarana vivmaniero donas longvivecon kaj viglecon. Zorajde donas novan celon ankaŭ al Esperanto: per la pluraj, pozitivaj interesoj kaj agadoj, kiujn Esperanto naskas, ĝi helpas longvivi sane kaj en vigla spirito.*

*Parolo de Zorajde!*



# *Sokrata Dialogo kun la Profesoro*

*Post unu el la lastaj Internaciaj Seminarioj pri Esena Biogeneza Vivmaniero, kiun prof. Edmond Bordeaux Szekely gvidis en Kalifornio, Nord-Ameriko, studentoj renkontiĝis en la domo de la Profesoro por dialogo, laŭ la Sokrata instrumetodo, kiun li tre amis. Norma surbendigis la jenajn demandojn (D) de la studentoj kun la respondoj (R) de la Profesoro. (Por pliaj informoj pri la Esenoj kaj pri Profesoro E. B. Szekely vidu la kajerojn E/V 1999 kaj 2001).*

D: Profesoro, kion vi opinias pri la transiro de unu nutromaniero al alia?

R: Kiel admiranto de Francis Bacon, mi kredas al empiria evidenteco. Provu ĝin! Se ĝi funkcias, faru ĝin! Sed ĉiu individuo estas malsimila; ŝi/li estas mikrokosmo en si mem kun propra metabolo, enzimoj, ktp. Ni sekvu la vojon de la racio, kaj ni trovos moderon en ĉio. "Est modus in rebus", kiel miaj malnovaj amikoj, la Romanoj, diradis: estas maniero en ĉiuj aferoj. Prudento, malofta varo nuntempe, devas esti uzata, kiam oni ŝanĝas manĝmanieron konsiderante ankaŭ la psikologiajn faktorojn.

D: Multe oni parolas hodiaŭ pri "fruktismo", kiel perfekta nutromaniero. Kion vi pensas pri tio?

R: Mi pensas ke ĉiuspeca, unuflanka ekstremeco estas eraro, tamen nutrado nur per fruktoj povas esti akceptinda se la fruktoj estas freŝaj, kultivataj sen kemiaĵoj kaj insektovenenoj, maturintaj sur la arboj, kaj manĝataj kun krudaj migdaloj trempitaj dum la nokto; fakte la manĝado de nur sukaj fruktoj povus kaŭzi mankon de esencaj aminacidoj. Krome, ni ne forgesu ke ofte la valoro de nutromaniero ne estas en tio, kion oni manĝas, sed en tio, kion oni ne manĝas, t.e. en tiuj manĝaĵoj, kiuj kaŭzas malsanojn.

D: Ĉu via manĝmaniero multe varias?

R: Laŭ la moroj de la Esenoj, kiuj estas malsimilaj al la hodiaŭaj kutimoj, mi havas la ĉefan manĝon je tagmezo, kaj manĝeton el freŝaj fruktoj vespere. Mi manĝas pli, kiam mi estas aktiva aŭ kiam estas tre malvarme, kaj malpli kiam mi sidas kaj verkas kaj la vetero estas varma.

D: Ĉu vi ekzercas vin gimnastike?

R: Jes, kiel vi scias, mi estas "amfibio". Dufoje en la tago mi iras al la naĝejo aŭ mi havas hidromasaĝon. Neniu homa mano povas esti komparata kun la perfekteco de la masaĝo per moviĝanta akvo.

D: Ĉu vi trinkas akvon?

R: Mi ne trinkas multe da akvo, ĉar la freŝaj fruktoj, kiujn mi manĝas, enhavas la plej bonan akvon, t.e. la akvon puran de la Naturo.

D: Diru al ni vian opinion pri geedziĝo.

R: Kiam du personoj estas sur la sama nivelo de individua evoluado, ili povas fari bonan geedziĝon. Se ne, unu povas malhelpi la progreson de la alia. La plej grava antaŭkondiĉo de bona geedziĝo estas reciproka respekto al individua disvolviĝo. Disvolviĝo signifas aktivecon kaj ŝanĝon. Kaj la amo estos daŭra, nur kiam ŝanĝo kaj kresko estos permesataj, ĉar tio estas la naturo de la amo.

D: Kaj pri sekso?

R: Bone, kompreneble, sekso estas natura funkcio kiel manĝi kiam oni estas malsata, kaj dormi kiam oni estas laca. Ekzistas natura funkcio de hormonoj en nia organismo, kaj estas bone ellasi ekscesan bioenergion per sekso nature, sed kondiĉe ke oni komprenas la leĝojn de la Naturo. En ĉiuj aferoj, kiel dirite, oni praktiku moderon, uzante la mezvojon kiel ŝlosilon, kaj evitante dogmojn, kaj ĉiuspecan unuflankan ekstremecon. Ekvilibra nutraĵo, precipe per bioaktivaj manĝoj plialtigos seksecon kaj sensamon.

D: Kaj pri la nuntempa teknologio?

R: La nuntempa teknologio ne estas krimo, ĝi estas eraro. (Kiel vi vidas, mi havas patologian humursenton!). Rilate al teknologio, se ĝi ne difektas nian naturan medion aŭ kaŭzas polucion, bone. Tamen nia precipa tasko estas lerni kiel vivi en harmonio kun la Naturo.

D: Kiaj estas viaj sentoj pri la morto?

R: Ni ne prenu ĝin serioze. La morto estas nur provizora fino. Se vi scias kiel vivi, tiam vi scios kiel morti.

## *La vagonaro*

*Dum ŝi laboris en la apuda ĉambro la patrino aŭskultis al sia 5-jara fileto, kiu ludis en la salono per sia nova elektra vagonaro.*

*Haltis la vagonaro, kaj ŝi aŭdis la filon diranta: "Ĉiuj el vi kanajloj, kiuj volas elvagoniĝi, eliru nun, ĉar tiu ĉi estas la lasta haltejo! Kaj ĉiuj el vi kanajloj, kiuj volas envagoniĝi, enmetu rapide viajn postaĵojn sur la sidlokojn, ĉar ni tuj foriros".*

*La ŝokita patrino eniris la salonon kaj diris al sia filo: "Ni ne uzas tian lingvon en nia domo. Nun vi iru en vian ĉambron kaj vi restu tie DU HOROJN. Post du horoj vi rajtos eliri kaj ludi per via vagonaro, sed mi deziras, ke vi uzu multe pli belan lingvon".*

*Du horojn poste la fileto eliris el sia ĉambro kaj rekomencis la ludadon per sia vagonaro. Baldaŭ poste la vagonaro haltis, kaj la patrino aŭdis la sekvantan, "Jen grava mesaĝo al ĉiuj elirontaj pasaĝeroj, bonvolu ne forgesi kunporti ĉiujn viajn posedaĵojn. Ni dankas vin, ĉar vi vojaĝis kun ni hodiaŭ esperante ke via vojaĝo estis eĉ tre granda plezuro".*

*Kun plezuro ŝi aŭdas ankoraŭ ion pli: "Por tiuj el vi, kiuj estas enirontaj la vagonaron, ni petas ke vi metu viajn pakaĵojn sub la sidlokojn. Ne forgesu, ke oni ne rajtas fumi en la vagonaro. Ni esperegas, ke via vojaĝo kun ni estos plezura kaj bonega".*

*La patrino ekridetis, sed tiam la fileto aldonis: "Tiuj el vi, kiuj estas elrevigitaj pro la duhora malfruiĝo, bonvolu konsulti la dikan virinon kun bukliloj sur la kapo en la apuda ĉambro".*

## *Cikonioj*

*- Kial cikonioj levas unu kruron?*
*- Ĉar, se ili levus ambaŭ ili falus, ĉu ne?*

## *La edzino diras*

*- Malsanulo: "Mia edzino sendis min ĉi tien, ĉar ŝi diras, ke mi perdis la memorkapablon".*
*- Psikiatro: "Kiam ŝi diris tion ?"*
*- Malsanulo: "Kiam ŝi diris kion ?"*

## *La granda vendego*

*Estis fine la tago de la granda vendego. Onidiroj kaj reklamado en loka gazeto kaŭzis ke longa vico da aĉetontoj jam antaŭ la 8h30 atendis ekster la vendegejo.*

*Malgrandulo sin puŝis al la komenco de la starvico, sed estis, kompreneble, repuŝita al la fino de la vico. La atendantoj atakis lin per maldecaj insultoj.*

*Kiam la malgrandulo la duan fojon provis iri al la antaŭo de la atendovico, li estis pugnobatita sur la kapo kaj malantaŭen ĵetita al la fino de la vico.*

*Restariĝinte li komentis al tiu, kiu staris apud li: "Tio sufiĉas, se oni refoje batos min, mi tute ne malfermos la vendejon!"*

## *Lingva angulo*
## *Interŝanĝo de opinioj*

*La afero estas ridindeta. Ofte ni batalas unu kontraŭ la alia pri lingvaj aŭ movadaj kialoj, kvazaŭ Esperanto kaj la E-movado estus nia persona propraĵo defendota. Esperanto ne estas propraĵo de iu ajn, same kiel la E-movado, kiun neniu rajtas porti al sia propra patrujo. Ni interŝanĝu niajn ideojn laŭ niaj liberaj pensoj kaj esploroj, kaj ni lasu niajn opiniojn al la esploro de la aliuloj.*

### @: ĉu - ĉe - ?

Kiam la samideanoj literumas E-an adreson de elektronika poŝto, ofte ili uzas la prepozicion - ĉe - por indiki la signon -@-. - Ĉe - estas traduko el la angla - *at* -.

Tamen *Ray Tomlison* (kiu inventis en 1972 la elektronikan poŝton), por eviti konfuzon, elektis bildosignon, kiu disigas la nomon de la uzanto de la elektronika poŝto disde la nomo de la servilo. Li ne elektis vorton.

De kie alvenas tiu ĉi mistera signo? De tre malproksima tempo, kaj ĝi estis uzata por malsimilaj celoj.

En diversaj landoj oni esprimas metafore tiun ĉi signon: oni indikas ĝin laŭ landa elekto, kieł ekzemple en Italujo per - heliko - (en la itala: *"chiocciola"*, pr. kiòĉĉola). Pluraj samideanoj, literumante E-an adreson de elektronika poŝto, indikas la signon -@- per - heliko - ankaŭ internacie, kaj tio funkcias glate sen miskompreno.

P.S.: *Ni ne forgesu ke en E-o -mejlo- estas mezurunuo de longo, kaj ke ĝi nenion havas por fari kun la E-elektronika poŝto (e-poŝto!), kiu en la angla estas "e-mail"... .*

### Faksimilo

Oni estas libera uzi la vorton -fakso-. Tamen ĝi estas traduko el la angla traduko. La originala kunmetita vorto estas "facsimile" el la latina "*factum*" = faraĵo kaj "*simile*" = simila. Ĝia signifo estas reproduktaĵo simila al la originalo, kiu en E-o estas faksimilo.

### p/a = per adreso

Pluraj samideanoj uzas en la E-korespondado "*c/o*", kiu en la angla signifas "*care of*". Tio helpas internaciigi la anglan, kaj ne E-on. Tiuj, kiuj deziras helpi internaciigi E-on, uzas la mallongigon p/a = per adreso.




### Reklamilo

Kiu estas la ĝusta nomo de tiu ĉi flanka reklama vesto?

En nia lingvo **ĉemizo** estas:

a) vesto el silko, lino, nilono, flanelo, kotono, ktp. kun kolumo, longaj manikoj kaj manumoj;
b) vesto simila al la ĉi-supra sed el pli dika ŝtofo, kiun la viroj portas sen jako kiel uniformo, sportvesto aŭ kampadvesto;
c) virina subvesto;
ĉ) **subĉemizo** estas varmiga vesto, kiun oni uzas inter la ĉemizo kaj la haŭto, kaj ĝia ŝtofo estas trikita.
d) **noktoĉemizo** estas vesto uzata de virinoj en la lito.

La ĉi-supra reklama vesto havas la formon de la litero majuskla - T - kaj ĝi estas trikita; ĝi ne estas farita el la ŝtofo de la ĉemizoj (escepte de la varmiga subĉemizo); ĝi ne estas ĉemizo nek ĉe la formo nek ĉe la ŝtofo. Ĉar ne estus elegante nomi ĝin subĉemizo, kiu estas laŭ via opinio la ĝusta nomo de tiu ĉi reklamilo?

# Flugpensoj

*"Se ni ne havas la kuraĝon rekoni kruelecon kia ĝi estas - ĉu ĝia viktimo estas homa aŭ animala - ni ne povas atendi ke la aferoj pliboniĝu en tiu ĉi mondo... Ni ne povas havi pacon inter homoj, kies koroj plezuras ĉe la mortigado de ĉiuspecaj vivantaj estaĵoj. Per ĉiu faro, kiu gloras aŭ eĉ nur toleras tiun idiotan plezuron t.e. mortigadon, ni malhelpas la progreson de la homaro".*

**Rachel Carson**



*"Kiam naskiĝas homo, estas kvazaŭ la mondo renaskiĝus"*

**P. Carretto**



*Homo demandis al Mahatmo Gandhi: - Kiu estas la vojo al la paco? - Respondis Gandhi: - Ne estas vojo al la paco, la paco estas la vojo.*



*"Mi estas favora al Esperanto, kiel mondlingvo por ĉiuj popoloj"*

**Gandhi**



*"Malgranda estas la paŝo de la mortigo de animalo al la mortigo de homo".*

**Lev N. Tolstoj**



*"Humane kaj ame evoluinta homo neniam sentas fieron, nur ĝojon esti utila".*

**Martinus**



*La burĝono kreskas silente. Ankaŭ la homo maturiĝas en silento.*



*"Pli aŭ malpli frue la ideoj de la E-ismo kaj pacifismo kunfandiĝos*

**L. L. Zamenhof**

*Bonfarto:*

## *simplaj, praktikaj sugestoj*

*Laŭ Brita kuracisto, manko de zinko kaj klorido en la organismo povas kaŭzi anoreksion t.e. senapetitecon, kiu resaniĝas en la daŭro de 2 semajnoj per la aldono de tiuj nutraj substancoj en la organismo.*



*Donacu al vi vere liberan semajnfinon: metu la horloĝon en tirkeston; pulmoplene spiru antaŭ ol enlitiĝi; malrapide vekiĝu kiam via korpo ne plu bezonas dormi, kaj post la dormo, etendu viajn membrojn kaj streĉu la vertebran kolumnon, kiel faras la katoj; manĝu fruktojn, piediru tra la arboj, kaj faru tion, kio plaĉas al vi kaj tion, kio donas al vi bonfarton.*



*Rideto ne nur ĝojigas, sed ĝi submetas la vizaĝajn muskolojn al konstanta trejnado kaj ĝi evitas pendemajn vangojn.*



*Ni malsaniĝas kiam misharmonio estas en nia spirito. Kiam la spirito reharmoniiĝas, ankaŭ la homa korpo resaniĝas: per volo kaj fido, sen medikamentoj kaj kostoj, ĉar la spirita kuracado ne havas patenton.*

*Amikaj Herboj*

# *LA BORAGO:*
## spontanea planto, bongusta kaj saniga

*de Filomena kaj Lilja*


Borago

La herbo borago (*Borago officinalis L.*) kreskas precipe en la Mediteranea areo, kaj ĝiaj kvinpetalaj, ĉielbluaj floroj disvolviĝas en printempo. La abeloj amas boragon kaj ellaboras mielon el la suko de ĝiaj floroj.
Borago estas unujara, rigidhara planto, kiu troviĝas spontanee kreskanta de la maro ĝis malalta montaro, ĉe domaro kaj en legomĝardenoj.
En la lingvo de la Keltoj la vorto *"borrach"* signifas kuraĝon, kaj la nomo de tiu planto en la Kimra lingvo *"llawenlys"* signifas herbon de la gajeco.

**Sanigaj Ecoj**

Borago donas energion al la nerva sistemo kaj plibonigas la humoran staton de la depresiuloj.
Ĝi estas riĉa je kalcio, kalio kaj je naturaj mineraloj. Mineralaj saloj estas necesaj por la kreskado, konservado kaj riparado de la organismo. La naturajn mineralajn salojn la organismo bone asimilas, dume la kemiajn ofte la organismo malbone asimilas, aŭ tute ne asimilas kun danĝero al la sanstato.

- La elementoj, kiujn borago enhavas, instigas bonan funkciadon de la hormonoj, kaj tio plibonigas ankaŭ la fluadon de la lakto per kiu la patrino mamnutras la infanon.
- En la folioj de borago estas mucilago, kiu estas kontraŭinflama kaj helpas sanigi la inflamon de la intestaj mukozoj (enterokojlito); ĝi helpas sanigi hepatan insuficiencon kaj konstipon.
- Ĝi estas ŝvitiga kaj kontraŭfebra.
- Ĝia tizano, kiu havas delikatan saporon, estas sedativa, kvietiga kaj dormiga.

**En la Kuirejo**

- Antaŭ la florado, oni kolektas la foliojn de borago, kaj la malgrandajn, junajn foliojn oni aldonas nekuiritaj al la salato el laktuko aŭ endivio; kaj oni metas ilin en supojn, al kiuj ili donas specifan saporon.
- La folioj estas uzataj por pretigi farĉojn.
- Plenajn foliojn oni povas friti jene:
  Lavu bone la foliojn. Preparu molan paston el akvo kaj faruno kaj, se vi uzas salon, aldonu iomete da salo. Metu la foliojn en paston kaj turnu ilin en ĝi. Fritu en olivoleo.
- Krome la florojn de borago oni povas:
  kandi; glaciigi en glacikubetoj por aldoni al malvarmaj trinkaĵoj; uzi por plibeligi nekuiritajn pladojn; uzi por ornami tortojn kaj kukojn, (la floroj konservos la koloron ankaŭ post la bakado).

**Jen kiel laboras la Naturo**

Piediri tra la kampoj, spiri puran aeron, kolekti herbojn estas ĝojge kaj sanige, kaj tio kostas neniom. La Naturo oferas ĉiujn siajn donacojn: tiele la Naturo laboras sezonon post sezono por la homoj kaj por la aliaj animaloj.

**PS** *Sur la kovrilo de tiu ĉi kajero vidiĝas borago floranta kun la kvinpetalaj, ĉielbluaj floroj.*

*Niaj familiaj aferoj*

## NOVA LANDA REPREZENTANTO



*Jarl HAMMARBERG*

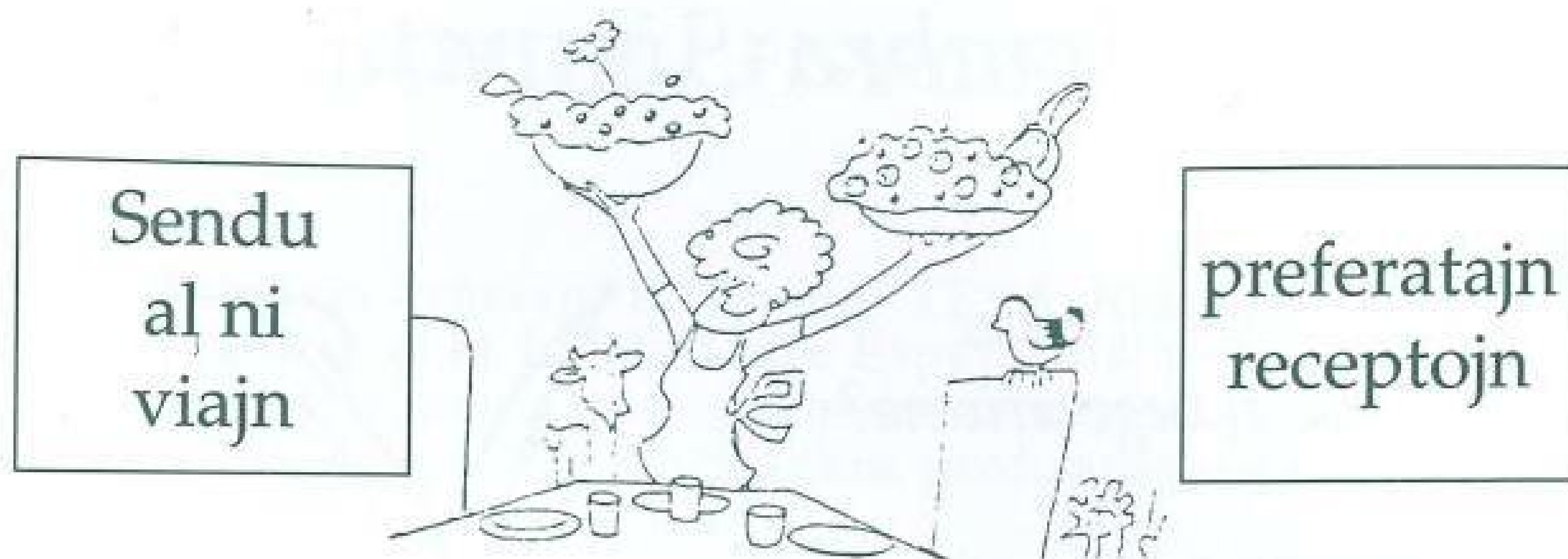
S-ano **Jarl HAMMARBERG** estas la nova Landa Reprezentanto de TEVA en **Svedujo**. Li naskiĝis en Gotenburgo. De longe li estas esperantisto. Li kaj lia familio sin nutras vegetalane. Profesie li estas pentristo kaj verkisto je modernisma tendenco. Ofte li prelegas kaj verkas pri niaj temoj, kaj krome li konstante interesiĝas pri neperforta, nemilita strebo. Bonvenon al Jarlo kaj bondezirojn por fruktoplena laboro!

---

## ELEKTRONIKA POŜTO

Ĉi-sube estas la adresoj de elektronika poŝto de kelkaj TEVA-anoj:

- Sandra BURGUES ROCA, Urugvajo: sburgues@fmed.edu.uy
- Martín BUSTÍN Benito, Hispanujo: esperanto.marteno@ctv.es
- Bob FELBY, Aŭstralio: esperantobob@iprimus.com.au
- Christopher FETTES, Irlando: chrf@uea.org
- GBEGLO Koffi, Togo: gbko@uea.org
- Ejnar HJORTH, Danlando: ehjo@uea.org
- Nguyên Dinh LONG, Vjetnamo: ngdl@uea.org
- Rob MOERBEEK, Nederlando: r. moerbeek@wanadoo.nl
- Zlata NANIC', Kroatujo: zlata.nanic@zg.hinet.hr
- József NÉMETH, Hungarujo: jozefo@nl-papa.hu
- Chamberline NGUEFACK ZEDONG, Kamerunio: nzchamberline 2000@yahoo.fr
- William PARROTT, Britujo: WillPrrtt@aol.com
- Roberto SARTOR, Argentino: srrr@uea.org
- William SIMCOCK, Britujo: WHSimcock@aol.com
- Antoni P. TOBACKI, Pollando: tabacki@wp.pl
- TEVA - Sekretariejo p/a Lilia FABRETTO, Italujo: centro.stampa@tiscalinet.it




*El la kuirejo*
*de Vilĉjo Simcock*

**Bongusta kaj Saniga Legomsupo**

por 5 personoj

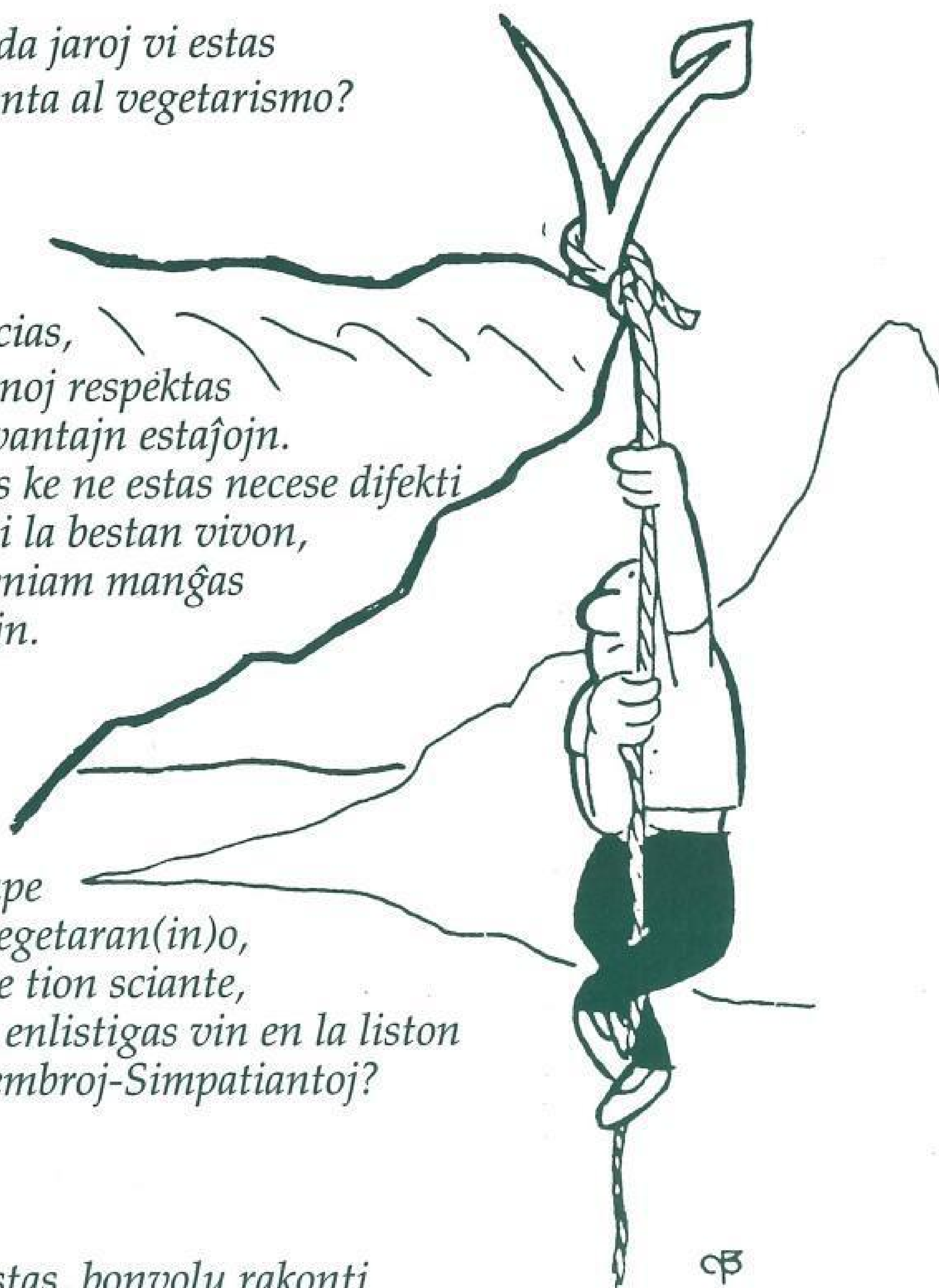
1 granda karoto
2 terpomoj
2 malgrandaj cepoj
1 poreo
1 malgranda rapo

kelkaj tigoj de celerio
hakitaj folioj de celerio
50 g da vegetala margarino

3/4 litro da bolanta akvo por kovri
1 supkulero da lentoj
1 supkulero da perligita hordeo
1 tekulero da salo

Lavu kaj purigu la legomojn kaj la legumenojn; senŝeligu la legomojn kaj tranĉu ilin je kubetoj; ronde tranĉu la cepojn kaj la poreon.
Fandu la margarinon en granda kuirpoto. Aldonu la legomojn kaj kuiru ilin tre malrapide ĝis la graso estas sorbita.
Aldonu la bolantan akvon kun la lentoj kaj la hordeo, kaj malrapide kuiru ĝis la legumenoj kaj la legomoj estas molaj.
Kirlu de tempo al tempo kaj je la fino aldonu la salon.

# *Kara Membro-Simpatianto,*



*de kiom da jaroj vi estas*
*simpatianta al vegetarismo?*

*Kiel vi scias,*
*vegetaranoj respektas*
*ĉiujn vivantajn estaĵojn.*
*Ili kredas ke ne estas necese difekti*
*aŭ detrui la bestan vivon,*
*kaj ili neniam manĝas*
*animalojn.*

*Ĉu vi*
*intertempe*
*fariĝis vegetaran(in)o,*
*kaj ni, ne tion sciante,*
*ankoraŭ enlistigas vin en la liston*
*de la Membroj-Simpatiantoj?*

*Se tiel estas, bonvolu rakonti*
*al ni vian travivaĵon, kiam,*
*kial, kaj kiel tio okazis.*

# ASOCIAJ INFORMOJ

Aktualajn asociajn informojn TEVA donas al la Membroj per la Organo, t.e. la LETERO de Esperantista Vegetarano, kiu aperas tiom ofte en la jaro kiom estas novaĵoj kaj la kajero ESPERANTISTA VEGETARANO, kiu profundigas la asociajn temojn kaj aperas unu fojon en la jaro.

La kajeron kaj la LETERO-n la Ĝenerala Sekretariejo sendas rekte al la Membroj.

Ĉiu Membro donas jare libervolan mondonacon al la Landa Reprezentanto. La Reprezentanto sendas je la fino de la jaro la sumon de la mondonacoj al la Kasisto:

**S-ro William PARROTT - 15 Aldborough Court - Douglas Avenue - GB - Exmouth EX8 2HA - United Kingdom**

kun letero al la Ĝenerala Sekretariejo ĉe:

**S-ino Lilia FABRETTO - Via Pietro Cartoni 12/12 - IT - 00152 Roma, Italia.**

Per la ĉi-supra letero la Reprezentanto detalas la mondonacojn kun la nomoj kaj la adresoj de la Membroj. En landoj, kie TEVA ne havas Reprezentanton, la Membroj sendas la mondonacojn rekte al la Kasisto s-ro William PARROTT per:

- konto **"teva-h"** ĉe UEA - Nieuwe Binnenweg 176 - 3015 BJ Rotterdam, Nederland, aŭ
- internacia poŝtmandato aŭ
- poŝtĝirokonto TEVA n-ro **271418907** aŭ
- en landoj kie estas malfacile sendi monon per la ĉi-supraj pagmanieroj, la Membroj sendas al la Kasisto IRK-ojn (Internaciaj Respondkuponoj), maldekstre stampitaj de la vendanta poŝtoficejo.

La sola Kasisto de TEVA estas s-ro William PARROTT. Neniu alia estas rajtigita peti kaj enspezi monon por TEVA escepte de la aktualaj Landaj Reprezentantoj, kiuj sendas la monon al la Kasisto je la fino de la jaro.

**La aktualaj nomoj kaj adresoj de la Landaj Reprezentantoj aperas en la lasta numero de la LETERO aŭ de la jara kajero ESPERANTISTA VEGETARANO.**

# Kotizoj

*Sur la antaŭa pago aperas informoj pri la pagmanieroj de la jaraj libervolaj mondonacoj, kaj ni aldonas ĉi-tie pliajn detalojn pri la poŝtaj kontoj en kelkaj landoj:*

| | |
|---|---|
| BELGUJO | la Membroj en **Belgujo** sendas la kotizon al la Reprezentanto **Inĝ ZAIT Olimpia - Av. des Loisirs 4, boîte 19 - BE - 1140 EVERE-BRUXELLES - Belgique** kaj la numero de la poŝta konto estas: **000-0383796-64.** |
| BRITUJO | la Membroj en **Britujo** sendas la kotizon rekte al la Kasisto **S-ro William PARROTT - 15 Aldborought Court - Douglas Avenue - GB - Exmouth EX8 2HA - United Kingdom** kaj la numero de la poŝta konto estas: **271418907.** |
| DANLANDO | la Memboj en **Danlando** sendas la kotizon al la Reprezentanto **S-ro Ejnar HJORTH - Christiansgade 38-2 - DK - 9000 Aalborg, Danmark** kaj la numero de la poŝta konto estas: **189 88 92.** |
| HISPANUJO | la Membroj en **Hispanujo** sendas la kotizon al konto **"teva-h"** ĉe **UEA** aŭ al la Kasisto **S-ro William PARROTT.** |
| ITALUJO | la Membroj en **Italujo** sendas la kotizon al la Reprezentanto **S-ino Lilia FABRETTO - Via Pietro Cartoni 12/12 - IT - 00152 Roma, Italia** kaj la numero de la poŝta konto estas: **11804002.** |
| NEDERLANDO | la Membroj en **Nederlando** sendas la kotizon al konto **"teva-h"** ĉe **UEA.** |
| NORVEGUJO | la Membroj en **Norvegujo** sendas la kotizon al la Reprezentanto **S-ro Kjell Peder HOFF - Øyav 64 A - NO - 1900 Fetsund, Norge** kaj la numero de la poŝta konto estas: **0534-3978350.** |
| SVEDUJO | la Membroj en **Svedujo** sendas la kotizon al konto **"teva-h"** ĉe **UEA** aŭ al la Kasisto **S-ro William PARROTT.** |
| SVISLANDO | la Membroj en **Svislando** sendas la kotizon al Reprezentanto **S-ino Elisabeth EISENEGGER - Sonnhaldenstrasse 4 - CH - 8032 Zürich, Helvetia** kaj la numero de la poŝta konto estas: **80-240654-8.** |

*Ni petas al la Landaj Reprezentantoj, kiuj malfermis novan ĝirkonton ĉe la poŝto por ricevi la kotizojn de la Membroj, sendi al ni la numeron de la konto, por ke ni povu informi ĉiujn interesatojn.*

# ESTRARO DE TEVA 2003

| | | |
|---|---|---|
| **PREZIDANTO** | Christopher FETTES, Bloomville, IE - Cloneygowan, Tullamore, Co. Offaly | Ireland |
| **VICPREZIDANTO** | William SIMCOCK, Clayton House, GB - BUTTERTON, LEEK, Staffs, ST13 7SR | United Kingdom |
| **ĜENERALA SEKRETARIO** | Lilia FABRETTO, Via Pietro Cartoni 12/12, IT - 00152 ROMA | Italia |
| **KASISTO** | William PARROTT, 15 Aldborough Court, Douglas Ave, GB - EXMOUTH EX8 2HA | United Kingdom |

Poŝtgirokonto TEVA: 271418907

# LANDAJ REPREZENTANTOJ

| | | |
|---|---|---|
| **ALBANIO** | S-anino Rita PERMETI, Rruga 4 Deshmoret P. 11/B, Shk. 5, Ap. 20, AL - TIRANE, | Albania |
| **ARGENTINO** | Roberto SARTOR, c.c. 48, AR-5881 MERLO (San Luis), | Argentina |
| **AŬSTRALIO** | Bob FELBY, 6 Dorset Street, AU - SEMAPHORE PARK, | S.A. 5019, Australia |
| **BELGIO** | Inĝ. Olimpia ZAIT, Av. des Loisirs 4, boîte 19 - BE-1140 EVERE-BRUXELLES | Belgique - België |
| **BRAZILO** | Onei BORACINI, R. Paulo Roberto Rezende, 380, BR - SÃO JOSÉ DO RIO PRETO - SP - | 15092-040 Brasil |
| **BRITIO** | William SIMCOCK, Clayton House, GB - BUTTERTON, LEEK, Staffs, ST13 7SR, | United Kingdom |
| **ĈINIO** | D-ro Liang JI LIU, 20 Yang Ming Lu, Jiangxi Zhongyi Xueyuan, CN - 330006 NANCHANG, | Zhongguo |
| **DANLANDO** | Ejnar HJORTH, Christiansgade 38, 2, DK - 9000 AALBORG, | Danmark |
| **FRANCIO** | Inĝ Pascal ROUILLARD, 35 Rue Georges Bizet, FR - 13200 ARLES, | France |
| **HISPANIO** | Martin BUSTIN, Ap. do de Correos 4143 ES - 03080 ALICANTE, | España |
| **HUNGARIO** | József NÉMETH, HU - 8531 - IHÁSZ - Fö u. 41/5, | Magyarország |
| **IRANO** | S. N. MOZAFARI, Sanduq-E-Posti 5935, IR - 11365 TEHRAN, | Iran |
| **IRLANDO** | Christopher FETTES, Bloomville, IE - Cloneygowan, Tullamore, Co. Offaly, | Ireland |
| **ISRAELO** | Mark STEINBERG, P. O. Box 9137, IL - 31091 HAJFA, | Israel |
| **ITALIO** | S-anino Lilia FABRETTO, Via Pietro Cartoni, 12/12, IT - 00152 ROMA, | Italia |
| **KAMERUNIO** | S-anino Chamberline NGUEFACK ZEDONG - BP 7407 - CM - DOUALA, | Republique du Cameroun |
| **KANADO** | Normand FLEURY, 6358 rue de Bordeaux, H2g 2R8 MONTREAL, Québec, | Canada |
| **KOLOMBIO** | Prof. Rafael Antonio MEJIA, Apartado A 6990, CO - CALI (V), | Colombia |
| **KOREO** | Jong-ĝin GIM, Chon-AN, Saseoham 5, CHON-AN SI 330-600, | Chung-nam Korea |
| **KOSTARIKO** | Danilo OVIEDO QUESADA - Apartado 011 - La Cuesta - CR - 8251 CORREDORES, | Costarica |
| **KROATIO** | S-anino Zlata NANIC', Grada Vukovara 238, HR - 10000 ZAGREB, | Republika Hrvatska |
| **KUBO** | Josè Luis MONTES DE OCA, Calle Josè M. Sanchez 70 - CU - 53000 SANTO DOMINGO - Villa Clara, | Cuba |
| **NEDERLANDO** | Rob MOERBEEK, Zwaansmeerstraat 48, NL - 1946 AE BEVERWIJK, | Nederland |
| **NORVEGIO** | Kjell Peder HOFF, Vestbybakken 3 - NO - 1900 FETSUND, | Norge |
| **PAKISTANO** | S.A. FARANI, House n-ro K-18, Machine Mohalla N-ro 3, PK - JHELUM, | Pakistan |
| **PERUO** | Inĝ P. F. CAMACHO DAZA, El Boulevard 131 Monterrico, PE - LIMA 33, | Peru |
| **POLLANDO** | Prof. Antoni Pawel TABACKI - ul. Mikusińskiego 30 m 40 - PL - 40-146 KATOWICE 33, | Polska |
| **PORTUGALIO** | PORTUGALA ESPERANTO-ASOCIO, Rua Dr. Joao Couto 6 r/cA, PT - 1500 LISBOA, | Portugal |
| **RUSIO** | Inĝ Bronislav ĈUPIN - a.k. 6065 - RU - 426006 IĴEVSK, | Rossija |
| **SUD-AFRIKO** | D-ro J.P. HAMMES, Posbus 40225, Arcadia, 0007 PRETORIA, | Suid Afrika |
| **SVEDIO** | Jarl HAMMARBERG, Illergatan 1 SE - 42671 VÄSTRA FRÖLUNDA | Sverige |
| **SVISLANDO** | S-anino Elisabeth EISENEGGER, Saumackerstrasse 59 - CH - 8048 ZÜRICH, | Helvetia |
| **TAJLANDO** | Pho THAMKHAJADPAIKUM, 42 Ari Samphan 5, Rama 6 rd, Phya Thai, TH - 10400 BANGKOK, | Thailand |
| **TOGO** | GBEGLO Koffi, B.P. 13169,TG - NYEKONAKPOE, LOMÉ, | Togo |
| **TUNIZIO** | Abderrazak TABKA, Cité Riadh 4ème Log.No. 12 Rue 5125 TN - 4023 SOUSSE-ERRIADH, | Rep. Tunisienne |
| **URUGVAJO** | S-anino Sandra BURGUES ROCA, Francisco Acuña de Figueroa 1957 UY - 11800 MONTEVIDEO | Uruguay |
| **VENEZUELO** | David G. VALECILLOS, Calle 79 - 3 C-72, VE - MARACAIBO, | 4002 Venezuela |
| **VJETNAMO** | Nguyên Dinh LONG, 50/6/9 Nguyên Dinh Chiêu, P.3, Quân Phu Nhuân, THANH PHO HO CHI MINH, | Việt Nam |

Ĝenerala Sekretariejo de:
TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO (TEVA), ĉe:
Lilia FABRETTO, Via Pietro Cartoni 12/12, IT - 00152 ROMA, Italia
Faksimilo: 06 58202232
Elektronika Poŝto: centro.stampa@tiscalinet.it

